

## AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA EN EL ADOLESCENTE

### 1. ¿QUÉ ES EL AUTOCONCEPTO?

Un aspecto especialmente ligado al desarrollo personal del alumno así como al aprendizaje es el **autoconcepto**. La necesidad de poseer una **imagen positiva de sí mismo (autoestima)**, es de tal importancia que de ésta depende el empeño que ponga para desenvolverse como persona así como la energía con la que se enfrente al aprendizaje.

Se entiende por autoconcepto el tipo de conocimientos y actitudes que cada persona tiene "de y hacia" sí misma, es decir, la idea que una persona tiene acerca de sí y de su mundo personal, es el modo subjetivo de vivir el individuo su yo.

La influencia del autoconcepto es decisiva en la conducta del individuo. **Mi manera de actuar estará en parte condicionada por lo que yo considero que soy capaz de hacer, más que la existencia objetiva de la capacidad en cuestión. Lo que yo pienso que soy condiciona lo que de hecho sea, de modo que me comportaré como creo que soy.**

La importancia de poseer un autoconcepto positivo es, por tanto, clave, por ello es muy importante ayudar al niño o al adolescente a adquirir una idea positiva de sí mismo. Esto es posible ya que la valoración positiva o negativa (autoestima) que una persona tiene de sí es algo de origen social. El autoconcepto se aprende de los demás.

### 2. ¿CUÁNDO COMIENZA EL DESARROLLO DEL AUTOCONCEPTO?

#### ETAPAS EVOLUTIVAS

La formación del autoconcepto **se inicia en los primeros años de vida del niño y se va consolidando paulatinamente** en los años posteriores, tanto positiva como negativamente, con la particularidad que **se va estabilizando, haciendo difícil que pueda cambiarse a lo largo del tiempo. A partir de la interacción personal, del intercambio persona-entorno es cuando se produce el proceso de identificación de uno mismo.**

Con el desarrollo del autoconcepto, se producen variaciones en el predominio de ciertas dimensiones en detrimento de otras. A lo largo del desarrollo lo que varía es la focalización de la persona en unos aspectos más que en otros, produciéndose según la edad la predominancia de unos sobre otros.

Así , las etapas son las siguientes:

#### **0-5 años. Desarrollo del sí mismo físico.**

Desarrollo del esquema corporal con la interiorización del conocimiento del propio cuerpo.

#### **5 – 12 años. Desarrollo del sí mismo activo.**

Constituye una etapa de expansión: maduración física, experiencias académicas y logro de una cierta autonomía personal.

En esta etapa se produce una reformulación y diferenciación de la etapa anterior del sí mismo físico.

#### **12 – 18. Diferenciación del sí mismo.**

En los adolescentes, que se encuentran en la etapa de diferenciación del sí mismo, se observa mayor agudeza en la percepción y aparecen nuevas percepciones más profundas de sí mismos, identificaciones abstractas e ideológicas que constituirán su verdadera identidad

#### **\* ¿Cómo se forma el autoconcepto?**

Se pueden señalar una serie de **factores que influyen** en la creación del autoconcepto, a saber.

- a) **La opinión y las expectativas que los demás tienen acerca del sujeto**, ya que no puede experimentarse a si mismo si no es por medio de los otros. **La conciencia de uno mismo nace del reconocimiento de los otros.**

**Desde pequeño, el niño/a se ve en los demás como un espejo, acomodándose a lo que otras personas esperan de él, y según ellas va conformando su autoconcepto.**

- b) **Las primeras experiencias, positivas o negativas**, constituyen otro factor que influye en la formación del autoconcepto, **las vivencias de éxito o de fracaso que el sujeto vaya teniendo, aunque modificables, configuran el autoconcepto. La confianza en nuestras posibilidades ante una determinada situación depende, no de la situación en si, sino de cómo la percibimos, condicionando nuestra percepción la imagen de los demás respecto de nosotros y de nuestras propias experiencias vividas hasta el momento.**

**"La experiencia de sentirse objeto de consideración positiva por parte de los demás tiene que preceder a la experiencia de la consideración positiva de si mismo".** Por ej. , si respecto al alumno desde el Centro, se parte de una hipótesis de fracaso, sus esfuerzos serán mínimos, limitándose a esperar el mal rendimiento escolar. Lo que el profesor espera del alumno condiciona lo que éste hará.

- c) **Importancia relevante de la opinión de ciertas personas en la formación de una autoimagen (positiva o negativa),** son las llamadas **personas criterio.** Nos referimos a padres, educadores y pandilla de amigos, que tienen distinta influencia según el momento evolutivo. **La influencia fundamental desde los primeros años es la familiar,** en la adolescencia se incluyen los mitos adolescentes: cantantes, deportistas, actores, etc.

### **3. ASPECTOS (VARIABLES) QUE INTERVIENEN EN EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA**

#### **a) Dimensión Física (Imagen Corporal)**

La imagen física que se tiene de sí puede condicionar el autoconcepto total del individuo. **La imagen corporal es muy importante en tanto que la primera impresión que tenemos de los otros es a través de su experiencia física. Lo es más durante el desarrollo fisiológico ya que se rompe la apariencia física del niño y obliga a conseguir una nueva imagen del cuerpo.**

El cuerpo es el primer soporte de nuestra identidad, por **ello los momentos evolutivos que suponen cambios corporales suelen ser difíciles de integrar en la propia idea de si,** y dan lugar a comportamientos extraños desde el exterior, cuando no son más que la ansiedad que provoca tales cambios.

Este hecho se pone de manifiesto **especialmente en la pubertad. La maduración sexual conlleva una serie de transformaciones en el desarrollo físico tanto en lo que se refiere al tamaño del cuerpo como a la forma, comportando una clara repercusión en lo psíquico. El adolescente no se reconoce en su nueva imagen corporal y se ve obligado a asimilar su nueva apariencia. La ansiedad que produce el desarrollo corporal se ve reforzada por los medios de comunicación que presentan un ideal físico de hombre y de mujer necesarios para triunfar en la vida, que no se ajusta a la realidad, variando estos modelos según las modas.**

Por todo ello, en el **adolescente** se dan las siguientes **características**:

- **Preocupación por su apariencia física, análisis meticuloso de la apariencia ante el espejo, necesidad de movimiento para poner a prueba sus límites corporales, preocupación por su indumentaria, etc.**
- **Temor a no ser aceptado en su nueva imagen corporal, concede valor a su cuerpo en cuanto que es estimado por los otros. se siente inseguro y las imperfecciones cobran grandes proporciones para ellos.**
- **Ansiedad si se ve diferente de la norma del grupo: trastornos por la maduración precoz o tardía.** La dificultad para asimilar su cambio corporal es la base de muchas alteraciones de conducta. **Es frecuente el rechazo que sufren algunos alumno/as por parte de la clase debido a que su desarrollo físico se aparta de la media del grupo.**

También es frecuente observar en algunos adolescentes ir desaliñados o, lo contrario, el exhibicionismo, que tienen como trasfondo la negación del cambio corporal, en definitiva, **un mal ajuste de su autoconcepto en cuanto a su imagen corporal.**

**Muchos complejos tienen su base en imaginarios defectos físicos que los adolescentes creen poseer. Si estos "defectos" (inexistentes o poco acusados) son además objeto de motes por parte de sus compañeros pueden bloquear la relación social e incluso el desarrollo de la personalidad.**

Otro factor importante es **la diferencia de ritmo de crecimiento entre hombres y mujeres (dos años a favor de las mujeres) así como dentro del mismo sexo. Esto implica procesos de maduración diversos que plasman en su autoconcepto.**

## **b) Dimensión familiar**

El papel de los padres en la formación de un concepto positivo o negativo que de si tengan los hijos es básico y fundamental. **Desde que nacen los hijos recogen las valoraciones que reciben de los adultos cercanos, sabiendo que sobre los 5 años tienen una primera estimación de su propio valor.**

Con la entrada en la Escuela, aparecen otras personas (maestros) y compañeros que contribuyen a precisar su autoconcepto con las imágenes que reciben sobre si mismos.

**Ya en la adolescencia, cuando las seguridades se tambalean y aparece la preocupación por su persona, aunque pueda parecer lo contrario, necesitan de sus padres para copiar pautas de los adultos y reestructurar su imagen positiva desde el apoyo familiar.**

**Los padres dificultan o favorecen el desarrollo de una buena autoestima: padres autoritarios originan hijos inseguros, con baja autoestima y sin iniciativa.**

**Los niños con alta autoestima suelen proceder de parejas con alto grado de estima que comunican a sus hijos y los aceptan como son proponiéndoles metas realistas. Los padres incongruentes corren el peligro de crear en sus hijos opiniones contradictorias sobre si mismos.**

### **c) Dimensión Escolar**

El Centro escolar es otro factor determinante para la formación del autoconcepto.

El experimento de Rosenthal y Jacobson mostró cómo las expectativas que tienen los maestros sobre los alumnos pueden convertirse en profecías que se cumplen a si mismas. La experiencia consistió en indicar a varios profesores que el 20% de sus alumnos, elegidos al azar, eran brillantes. A los 8 meses se había provocado un cambio real en el rendimiento de los alumnos.

**Este hecho demuestra que no es únicamente el factor intelectual el único que asegura resultados positivos en el rendimiento escolar, sino que entre otros factores, el profesor ejerce una influencia importante mediante las expectativas, interés, simpatía, etc. hacia el alumno.**

Del mismo modo que el profesor influye positiva o negativamente en el alumno, los compañeros también lo hacen. Así, muchas veces una autoestima negativa es fruto de unas malas relaciones sociales. **La aceptación de los otros favorece la seguridad y la confianza en uno mismo. Las personas con baja autoestima suelen ser inseguras por la censura y la crítica y tienen cierto temor a las relaciones con los demás y se sienten poco queridos o respetados por los demás.**

## **4. ELEMENTOS QUE FAVORECEN AUTOCONCEPTOS POSITIVOS DESDE LA FAMILIA**

Las personas construyen su autoconcepto a partir de las informaciones que sobre su conducta o capacidades reciben de los demás: elogios, críticas comentarios, etc. y de las propias experiencias de fracaso o éxito vividas sobre todo en la niñez y adolescencia.

**El autoconcepto se aprende lentamente, por eso debe ser un objetivo prioritario en la familia.**

**Es importante que las expectativas de los padres se adapten a las posibilidades reales de los hijos. Expectativas inadecuadas pueden desencadenar lo contrario que se pretende conseguir. Exigir un ritmo de trabajo inadecuado puede llevar a un bloqueo y dar lugar a una idea pesimista de sí mismo.**

**La autoestima se acrecienta cuando se experimentan frecuentes situaciones satisfactorias. Todas las personas tenemos aspectos positivos. Nos debemos fijar en los detalles en los que el hijo puede sobresalir, favorecer que pueda sentirse útil en algún campo le facilitará la seguridad en sí.**

**Cuando los comportamientos y resultados no son correctos hay que decirlo, pero en cualquier caso se debe censurar el fallo no la persona.**

**Recordar, por último, que los ritmos de aprendizaje son distintos para cada persona y que forzarlos produzca sensación de inutilidad y es el mejor camino para lograr una imagen negativa de sí mismo.**

## **5. CONSECUENCIAS DE UN DESARROLLO INADECUADO DE LA AUTOESTIMA EN LA PERSONALIDAD.**

Se considera que tener una alta autoestima es tener una visión sana y saludable de uno mismo. Una persona con baja autoestima tiene una visión negativa de sí. Aunque a veces puede mostrar una falsa visión positiva de sí para autoconvencerse y convencer a los demás de su valor como persona.

Existen elementos del funcionamiento psicológico del adolescente que pueden verse afectados por una autoestima negativa o viceversa, a saber:

- Existencia de ideas irracionales con respecto a uno mismo que hacen que la valoración personal se base en creencias desadaptativas y negativas. (pensamientos automáticos negativos)
- Presencia de distorsiones cognitivas a la hora de la interpretación de la realidad, tales como la magnificación de problemas.
- Estilo atribucional externo, específico e inestable para aspectos positivos del individuo y para los aspectos negativos estilo interno, global y estable. Esto hace que el sujeto perciba que no es capaz de modificar lo que cree incorrecto.

Las técnicas para la mejora de la autoestima, entre otras, suelen basarse en las llamadas técnicas cognitivas que consisten en un entrenamiento en la reestructuración cognitiva para modificar ideas o pensamientos irracionales relacionados con la valoración de uno mismo. Se enseña al sujeto a sustituir los pensamientos distorsionados por autoinstrucciones o pensamientos más positivos.